

Thể Hình Nam

THỂHÌNHNAM.COM

NO PAIN NO GAIN

Danh mục

3 THỰC ĐƠN ĂN SÁNG DÀNH CHO N HÌNH

Tác giả *Quân Lương*

Một bữa sáng hoàn hảo sẽ đem lại cho bạn rất nhiều ích lợi về mặt sức khỏe cũng như hiệu quả cao trong công việc. Sau một giấc ngủ đêm dài từ 8 đến 12 tiếng bạn cần "nạp" năng lượng cho cơ thể. Trái lại, nếu nhịn ăn sáng, bỏ bữa sáng hay bữa sáng "nghèo nàn" chất dinh dưỡng sẽ khiến bạn phải chịu đựng những tác động tiêu cực. Đối với người tập thể hình bữa sáng vô cùng cần thiết để bổ sung protein, carbohydrate, bạn cần nạp đủ chất dinh dưỡng cho buổi tập đầu tiên trong ngày. Hôm nay chúng tôi xin giới thiệu thực đơn cần thiết cho bữa sáng mà bạn có thể tham khảo.



Có rất nhiều bài viết viết về bữa ăn sáng cho người **tập thể hình**, và chúng tôi thấy nó xoay quanh những món ăn được nấu theo kiểu tây rất nhiều. Hôm nay tôi sẽ viết về những món ăn quen thuộc và phù hợp với khẩu vị của chúng ta mà vẫn đem lại cho bạn một lượng dinh dưỡng cần thiết nhất.

Trước hết để đạt được hiệu quả cao trong luyện tập bạn cần chú ý đến 7 nguyên tắc ăn sáng dưới đây

7 nguyên tắc ăn sáng cho người tập thể hình:

Không nên ăn quá sớm vì dạ dày buổi sáng hoạt động rất yếu, không thể hấp thụ hết thức ăn nạp vào. Tuy nhiên cũng không nên ăn quá trễ (sau 9 giờ sáng) vì làm cho bạn mất cảm giác ngon miệng, rối loạn đồng hồ sinh học trong cơ thể.

Bạn hãy ăn trước giờ tập khoảng 30 phút đến 1 tiếng để thức ăn có thời gian được tiêu thụ, không bị ợ chua hay nôn lúc tập nặng.

Dinh dưỡng cần đa dạng, đầy đủ như trong các bữa ăn chính vì bạn cần cung cấp năng lượng tương đương, thậm chí hơn bữa trưa và tối. Nên ăn thức ăn mới chế biến để kích thích nhu động đường ruột cho cả ngày, cung cấp nhiệt lượng dồi dào.

Bạn hãy ăn càng ít chất béo càng tốt, thay bằng đạm và carbohydrate vì nó cung cấp nhiều năng lượng. Thức ăn nhanh, đồ ăn đóng hộp thường chứa nhiều chất béo, không có lợi cho người tập thể hình.

Các loại thực phẩm mà bạn có thể tha hồ lựa chọn cho bữa sáng lành mạnh là sữa, trứng, bánh mì, cơm, rau xanh, trái cây, xôi, cháo, yến mạch, bột đậu, thịt heo, thịt gà, cá…

Với mức tiêu thụ năng lượng từ 270-450 kcal/ giờ (tùy vào cường độ tập nặng nhẹ) cùng với 4 giờ làm việc vào buổi sáng, năng lượng mà bạn cần cung cấp khoảng 650-700 kcal, trong đó có 60% carbohydrate (vì 1 gam carbohydrate thì sản sinh ra 4 kcal).
1 giờ sau khi luyện tập, bạn cần nạp thêm cho cơ thể 200 kcal (uống sữa hay bánh quy) và được tính như 1 món ăn trong bữa sáng của bạn.

Sau đây là 3 loại thực đơn mà bạn có thể tự tay làm và không mất quá nhiều thời gian nhưng vẫn đem lại cho bạn một lượng dinh dưỡng cần thiết nhất.

Thực đơn 1



- Hủ tiếu (phở) có thịt gà thịt bò là tốt nhất hoặc một dĩa cơm sườn trứng ốp la
- 01 hộp sữa vinamilk 180-220ml

- 01 quả chuối tiêu, 01 quả táo, cam (nếu có)
- 300ml nước chia ra uống từ sáng đến 9h

Thực đơn 2



- ½ ổ bánh mì (hoặc 2 lát bánh mì sandwich khoảng 30g)
- 30gr Giò lụa hoặc thịt nạc vai
- 1 cốc sữa đậu nành nguyên chất (200ml)
- 1 quả dưa chuột (100g)

Thực đơn 3



- 1 tô mì nấu thịt bò gồm: 1 gói mì ăn liền, 30g thịt bò, 50g rau cải.
- 1 cốc sữa đậu nành nguyên chất (120g)

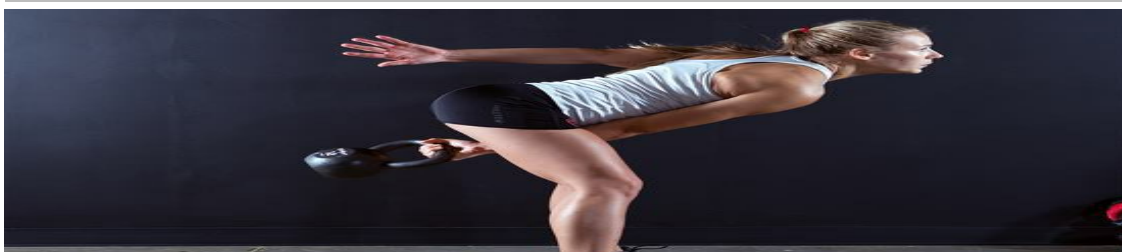
Bạn nên tự lập một thực đơn phù hợp cho mình, dinh dưỡng thể hình rất quan trọng và cần thiết, cơ bắp của bạn hình

thành trong bếp chứ không phải trong phòng tập. Ngày nay trên thị trường có rất nhiều loại thực phẩm dành riêng cho **dinh dưỡng thể hình** như: Whey protein. Bạn nên bổ sung chúng sau khi tập luyện để quá trình tăng cơ đạt hiệu suất cao hơn.

Xem thêm:

- *4 loại bột đậu cho các bạn nam tập thể hình kèm hướng dẫn cách làm*
- *Top 10 loại thực phẩm vàng cung cấp dinh dưỡng cho người tập thể hình*
- *Tầm quan trọng của bữa ăn phụ trong chế độ dinh dưỡng thể hình*
- *Lợi ích của nước uống khi tập thể hình*

Tin liên quan



25 kiểu tập phát triển cơ bắp săn c...



10 phút tập thể hình cho cơ ngực na...



25 kiểu hít đất cho cơ vai và ngực ...

Bài sau

Cô gái 'chơi trội' mặc bikini xuống đáy biển tập thể hình



Bài trước

7 bài tập nâng cao giúp ngực thêm căng cơ



Gửi email bài đăng này BlogThis!Chia sẻ lên TwitterChia sẻ lên FacebookChia sẻ lên Pinterest

 Recommend this on Google

Chưa có nhận xét nào Google+



Thêm nhận xét

Bạn tìm gì hôm nay... 

XEM NHIỀU NHẤT



4 mẫu lịch tập dành cho các bạn nam yêu thích thể hình





Bài tập Skullcrusher – Nằm đưa thanh tạ EZ gần trán



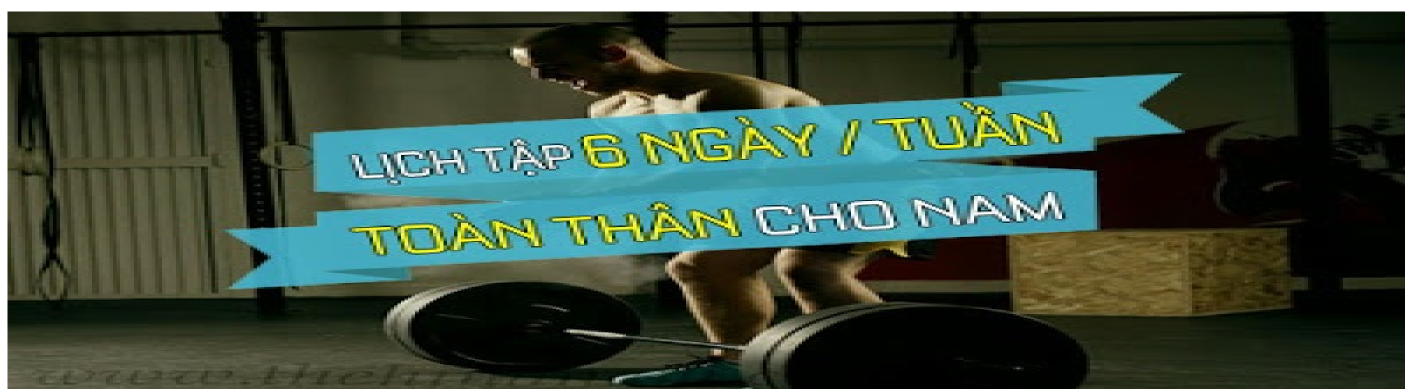
Thể hình và tình dục - Bạn có biết ?



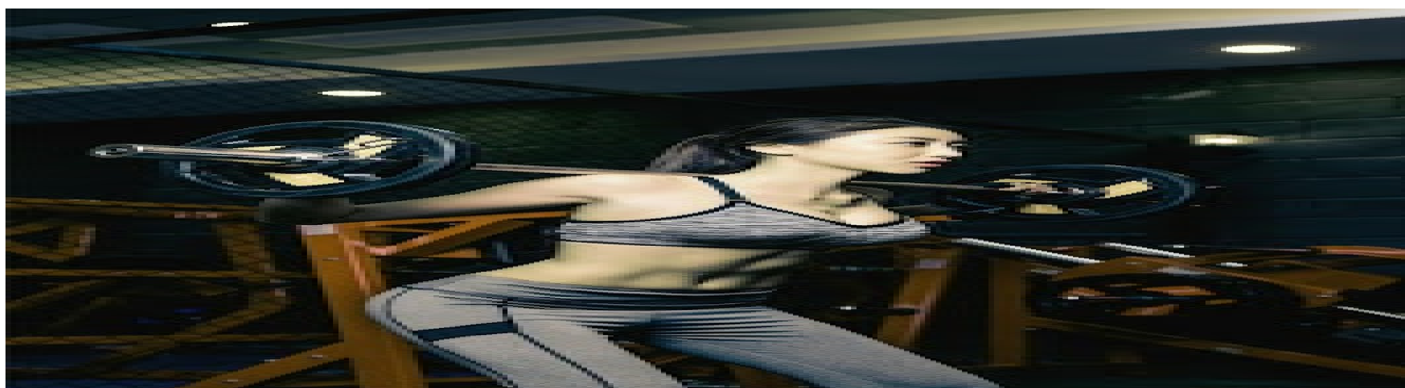
9 loại thực phẩm tốt cho cơ bắp có thể thay thế và rẻ hơn thịt



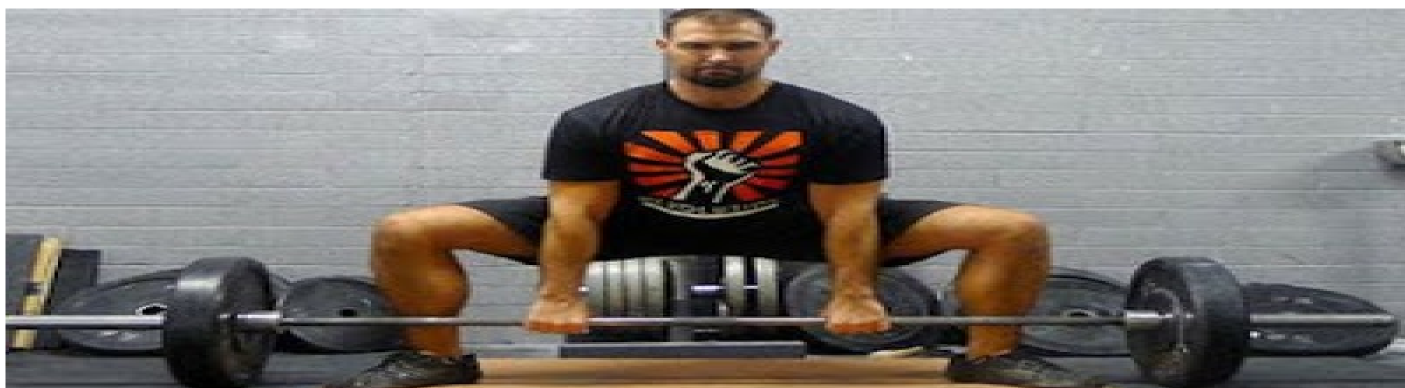
Tập thể hình nam giới có bị ảnh hưởng đến chiều cao không?



Bộ giáo án thể hình hoàn hảo 6 buổi 1 tuần dành cho nam giới (phần 1)



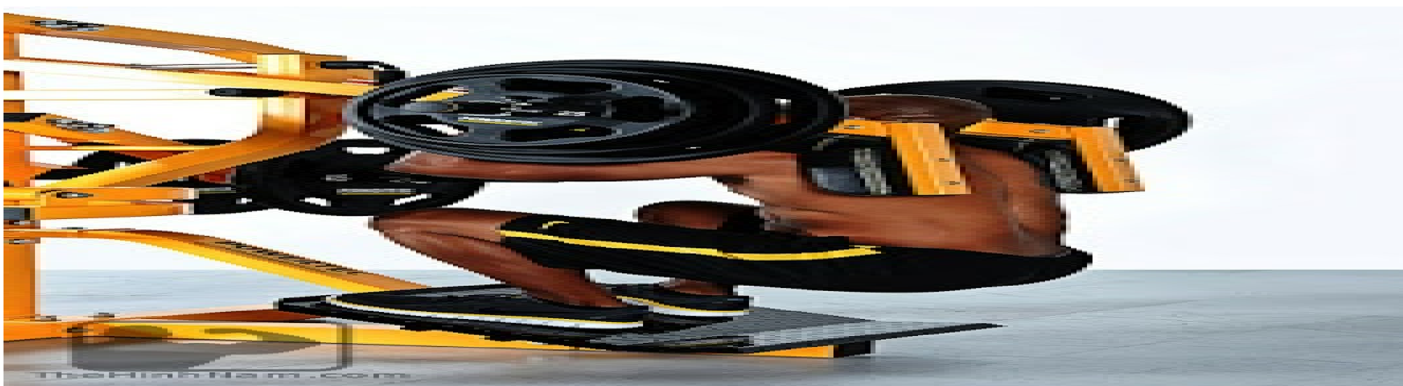
5 nguyên nhân chính tập ngực mà không to lên được



Kiến thức cần biết về Deadlift



5 phút tập thể hình luyện thân trên với khăn lông



Video Leverage Squats giải pháp mông đùi hiệu quả

THƯ MỤC

BÀI TẬP BỤNG | BÀI TẬP BỤNG 6 MÚI | BÀI TẬP CHÂN | BÀI TẬP CỔ | BÀI TẬP ĐÙI TRƯỚC | BÀI TẬP LƯNG | BÀI TẬP MÔNG ĐÙI | BÀI TẬP NGỰC | BÀI TẬP PLANK | BÀI TẬP SQUAT | BÀI TẬP TAY | BÀI TẬP TỔNG HỢP | BÀI TẬP VAI | DINH DƯỠNG THỂ HÌNH | ĐỘNG TÁC PLANK | ĐỘNG TÁC SQUAT | ĐỘNG TÁC YOGA | LỊCH TẬP THỂ HÌNH | NGHỈ NGƠI | NHẠC TẬP THỂ HÌNH | TẬP THỂ HÌNH TẠI NHÀ | VIDEO THỂ HÌNH

KHỎEĐẸP.VN

- Tổng hợp 50 kiểu tóc ngắn đẹp nhất cho nàng diện Hè
  Hè đến gần bạn gái đã chọn được kiểu tóc đẹp đón Hè chưa nào? Tóc ngắn đang là...
- 12 bài tập đốt mỡ toàn thân ai cũng nên tập mỗi ngày
  Bạn đang tìm kiếm bài tập đốt mỡ hiệu quả? những bài tập hiện tại làm bạn cảm thấy...
- 10 bài tập cơ bụng với cáp tuyệt vời nhất bạn chưa từng thấy
  Bạn có biết cơ bụng 6 múi nhìn rất đẹp nhưng không dễ gì để đạt được không? Có...
- 5 Bài tập đốt mỡ nhanh hơn cả gập bụng chị em không thể bỏ qua
  Bạn mong muốn có vòng eo thon bụng phẳng nhanh chóng? Bạn đang luyện tập gập bụng và muốn...
- 4 bài tập cơ tam đầu cho nam đúng chuẩn nhất khi tập thể hình
  Các bài tập thể hình giống như hương vị kem. Hầu hết mọi người đều chọn các vị vani,...

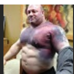
NHẠC TẬP THỂ HÌNH

Google™ Tìm kiếm Tùy Chỉnh 

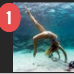
Bài ngẫu nhiên

TẠI SAO CHÚNG TA NÊN SỬ DỤNG DẦU CÁ?
23.10.2015 - Comments Disabled
Dầu cá là gì? Dầu cá là nguồn cung cấp trực tiếp 2 loại Omega-3 EPA và DHA, những axit béo omega 3 này là một...

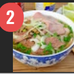

41 BÀI TẬP THỂ HÌNH CHO CƠ BỤNG 6 MÚI KHÓ "XƠI" - BẠN CÓ DÁM THỬ? (PHẦN 1)
06.01.2016 - Comments Disabled
Bạn cảm thấy chưa “đã” với các bài tập cơ bụng đơn giản tại phòng tập gym? Bạn đang cảm thấy phấn khích với...


10 SAI LẦM NGHIÊM TRỌNG TRONG THỂ HÌNH
16.12.2015 - Comments Disabled
Tập luyện để có lượng cơ bắp mong muốn không khó nếu như bạn nắm rõ những quy tắc căn bản và tập luyện chăm...

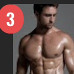
Bài mới


1 CÔ GÁI 'CHƠI TRỘI' MẶC BIKINI XUỐNG ĐÁY BIỂN TẬP THỂ HÌNH

Những hình ảnh của cô người mẫu Kathryn Brown mặc bikini xuống biển...

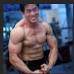

2 3 THỰC ĐƠN ĂN SÁNG DÀNH CHO NGƯỜI TẬP THỂ HÌNH

Một bữa sáng hoàn hảo sẽ đem lại cho bạn rất nhiều ích lợi về mặt sức...


3 7 BÀI TẬP NÂNG CAO GIÚP NGỰC THÊM CĂNG CƠ

Trong 7 động tác sau ngoài những việc giúp bạn phát triển khuôn ngực...

Bài yêu thích


THẾ NÀO LÀ VÒNG BỤNG ĐẸP THẬT SỰ TRONG THỂ HÌNH NAM?
11.11.2015 - Comments Disabled
Một chiếc bụng bia chắc chắn là không đẹp, 1 vùng eo thon với chiếc bụng phẳng là đạt yêu cầu. Một...


4 ĐỘNG TÁC TẬP THỂ HÌNH CHO CƠ CHÂN TẠI NHÀ VỚI TẠ DUMBBELL
08.04.2016 - 0 Comments
Cặp tạ dumbbell trong 4 động tác sau đóng vai trò là dụng cụ hỗ trợ, làm tăng áp lực lên cơ chân. Chính vì...


CÓ NÊN GỒNG CƠ TRONG SUỐT QUÁ TRÌNH TẬP LUYỆN KHÔNG?
17.12.2015 - Comments Disabled
Có nên gồng cơ trong suốt quá trình tập luyện không? Chào các bạn, mấy ngày nay chúng mình nhận được khá...

Chat với chúng tôi!